



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Horst, Ralf

□□□: 1:27:08

□□: Bensheim

□□: 287

□□□□□/□□□: 239 (of 307)

□□□□□/□: 201 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

Enduro E Bike

□□□□:

□□□□□: 14(of 19)

Senioren 4 (TM 55-59)

□□□□□□□: 1:10:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.50	12:26	24:52	12	3:51	171	5:11	0.50	12:26	24:52	20	0:57	251	3:41
Schwimmen □□□	0.50	12:26												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:56	11:43	10	1:06	136	1:31	0.75	15:22	20:29	20	1:26	245	4:42
Rad	20.00	40:39	2:01	9	5:22	169	10:22	20.75	56:01	2:41	20	6:19	250	12:57
Rad □□□	20.25	43:35												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	14:53	5:57	16	4:09	210	5:52	23.25	1:10:54	3:02	20	9:53	248	17:34
Lauf	2.50	16:14	6:29	18	5:39	230	7:17	-	1:27:08	-	14	16:40	202	25:00
Lauf □□□	0.00	1:27:08												